VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

குறிப்பு: தயிர்ப் பச்சடிக்கு (இனிப்பாக இருந்தாலும், காரமாக இருந்தாலும்) சாப்பிடுகின்ற சமயத்தில்தான் தயிரை சேர்க்க வேண்டும். இல்லை என்றால் புளித்து விடும். தயிர் புளிப்பாக இருந்தால், சிறிது பால் (இனிப்புப் பச்சடிக்கு) அல்லது கால் டீஸ்பூன் சர்க்கரை (இது காரப் பச்சடிக்கு) சேர்த்தால் புளிப்பை எடுத்து விடும்.

சிலர் பச்சடிக்குத் தேங்காய், பச்சை மிளகாயை அரைத்து விடுவர். குறிப்பிட்ட சில பச்சடிகள் தவிர, மற்ற பச்சடிகளுக்கு (கேரட், பீட்ரூட் போன்றவற்றுக்கு) தேங்காய் துருவலும், வதக்கிய மிளகாயும் சேர்ப்பதே ருசியைக் கூட்டும்.

தேன்பழப் பச்சடி



தேவையானவை: ஆப்பிள் - பாதி, ஆரஞ்சு - பாதி, மாம்பழம் - கால் துண்டு, வாழைப்பழம் - 1, மாதுளை - பாதி, சர்க்கரை - அரை கப், ஏலத்தூள் - கொஞ்சம், தேன் - 5 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பழவகைகளைக் கழுவி தோல் சீவி, நறுக்கிக் கொள்ளவும். மாதுளையை உதிர்த்துக் கொள்ளவும். நறுக்கிய பழங்களுடன் ஏலத்தூள், சர்க்கரை, தேன் கலந்து பரிமாறவும். கல்யாண விருந்தில் கட்டாயம் இடம்பெறும் இந்த பழப் பச்சடியை செய்வதும் சுலபம். உடலுக்கும் ஆரோக்கியம்.

பலாச்சுளைபச்சடி



தேவையானவை: பலாச்சுளை - 4, வெல்லம் - தேவையான அளவு, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு (விருப்பப்பட்டால்) - சிறிது, ஏலக்காய்தூள் - சிறிது.

செய்முறை: பலாச்சுளையில் உள்ள கொட்டையை எடுத்து விட்டு அதைப் பொடியாக நறுக்கி, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிடவும். வெல்லத்தில் லேசாக தண்ணீர் சேர்த்து, கொதித்ததும் வடிகட்டி, கல்லை நீக்கிக்கொள்ளவும். வெந்த பலாச்சுளையுடன் வெல்லப்பாகு சேர்த்து கெட்டியானதும் ஏலத்தூள் சேர்த்து இறக்கவும். கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். பிரியப்பட்டால் முந்திரிப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்துப் போடலாம். குழந்தைகளைக் கவரும் பச்சடி இது.

'தளவாய்' பழப் பச்சடி



தேவையானவை: ஆப்பிள் - பாதி, ஆரஞ்சு - பாதி, புளிக்காத கருப்பு திராட்சை - 50, வாழைப்பழம் - 1, தக்காளிப் பழம் - 2, மாம்பழம் - கால் பகுதி, தயிர் - இரண்டரை கப், சர்க்கரை - தேவைக்கேற்ப (சுமார் முக்கால் கப் தேவைப்படும். பழங்களின் புளிப்பைப் பொறுத்து, அளவை அதிகரிக்கலாம்), ஏலத்தூள் - 2 சிட்டிகை.

செய்முறை: எல்லாப் பழங்களையும் கழுவிக்கொள்ளவும். மாம்பழம், ஆரஞ்சு, ஆப்பிளைத் தோல் நீக்கித் துண்டுகளாக்கவும். ஆரஞ்சு, திராட்சையில் விதைகளை நீக்கவும். வாழைப்பழத்தின் தோலை

உரித்து வில்லைகளாகவும் தக்காளியைத் துண்டுகளாகவும் நறுக்கவும். நறுக்கிய பழங்களுடன் சர்க்கரை, ஏலத்தூள் சேர்த்து, பரிமாறும் முன் தயிர் கலக்கவும்.

குறிப்பிட்ட ஹோட்டல்களில் மட்டுமே கிடைக்கின்ற இந்தப் பச்சடி, தளவாய் ஸ்பெஷல் அயிட்டங்களில் ஒன்று. விருந்துகளில் உங்களுக்குப் பாராட்டைப் பெற்றுத் தரும். சாதாரண நாட்களில் கூட வீட்டில் இருக்கின்ற வாழைப்பழம், தக்காளி போன்ற ஒன்றிரண்டு பழங்களை வைத்து இதைச் செய்யலாம்.

வேப்பம்பூ வெல்ல பச்சடி



தேவையானவை: காய்ந்த வேப்பம்பூ - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மண்டை வெல்லத்தூள் - ருசிக்கேற்ப, புளி - ஒரு சுளை, பச்சைமிளகாய் (விருப்பப்பட்டால்) - 2, உப்பு - ஒரு கல், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: வேப்பம்பூவை நெய் விட்டுப் பொன் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பூவில் புளிக்கரைசல் ஊற்றி, (பிரியப்பட்டால்) மிளகாய் நறுக்கிப் போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றி வேகவிடவும்.

அத்தோடு வெல்லம் போட்டுக் கரைந்ததும் கடுகு தாளித்து விட்டு இறக்கவும். வெல்லம் கொதிக்கும்பொழுது ஒரு கல் உப்புப் போட்டால் இனிப்பு தூக்கலாக இருக்கும். இதைத் தமிழ் வருடப் பிறப்பன்று பலரும் வீட்டில் செய்வார்கள்.

குறிப்பு: இந்தப் பச்சடி உடம்புக்கு, முக்கியமாக பித்தத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

இஞ்சி இனிப்பு பச்சடி



<u>தேவையானவை:</u> இஞ்சி - 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - ஏழெட்டு, புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, மண்டை வெல்லத்தூள் - அரைகப், நல்லெண்ணெய் - முக்கால் கப்.

<u>செய்முறை:</u> இஞ்சியைக் கழுவி தோல் சீவி, வட்ட வட்டமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் காய்ந்த மிளகாயை நன்கு வறுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியை வதக்கிக் கொள்ளவும். காய்ந்த மிளகாய், புளி, உப்புடன், இஞ்சி சேர்த்துக் கொஞ்சமாக தண்ணீர் விட்டு வழுவழுவென அரைக்கவும். தாராளமாக எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளித்து, அரைத்த இஞ்சிக் கலவை, சீவிய வெல்லத்தூள் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும். தயிர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக்கொள்ளவும், இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பிரெட்டுக்கு சேர்த்துச் சாப்பிடவும் சரியான ஜோடி, இந்த பச்சடி.

இந்தப் பச்சடி ஜீரணத்துக்கு மிகவும் நல்லது. ஜீரண சக்தி குறைவாக இருந்து உணவு செரிக்காமல் சிரமப்படுகிறவர்கள், வாரம் ஒருமுறை இதை செய்து சாப்பிடலாம்.

கேரட் தயிர் பச்சடி



<u>தேவையானவை:</u> கேரட் - 2, கெட்டித் தயிர் - 2 கப், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு, உப்பு - திட்டமாக, தேங்காய் துருவல் - ஒரு

டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா தேவையான அளவு.

செய்முறை: கேரட்டை தோல் சீவி, துருவவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை நறுக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சியையும் தோல் சீவி மிகச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

எண்ணெயில் தாளிதம் போட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை வதக்கி கேரட் துருவலில் சேர்த்து உப்புப் போடவும். தேங்காய் துருவலையும் சேர்க்கவும். பரிமாறும்பொழுது கேரட் கலவையில் தயிர் சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

பீட்ரூட் தயிர் பச்சடி



தேவையானவை: பீட்ரூட் (சிறியது) - 1, பெரிய வெங்காயம் - பாதி, பச்சை மிளகாய் - 4, தயிர் - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - எல்லாம் தலா சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பீட்ரூட்டைச் சுத்தம் செய்து தோல் நீக்கி துருவவும். வெங்காயத்தை சன்னமாகவும், பச்சை மிளகாயை நீளமாகவும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் தாளிதம் போட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கி, பீட்ரூட்டின் மேல் போட்டு உப்பு, தேங்காய்ப்பூ சேர்த்துக் கலக்கவும். தேவையான சமயத்தில் தயிர் கலந்து, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

கோஸ் தயிர் பச்சடி



தேவையானவை: முட்டைகோஸ் - 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2

டீஸ்பூன், தயிர் - 2 கப், உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: கோஸைத் துருவிக்கொண்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக்கொண்டு வெங்காயம், மிளகாயை வதக்கவும். கோஸையும் சேர்த்து லேசாக வதக்கி இறக்கி, உப்பு, தேங்காய் துருவல், மல்லித்தழை சேர்க்கவும். பரிமாறும் முன் தயிர் சேர்க்கவும்.

பரங்கிக்காய் தயிர் பச்சடி



தேவையானவை: பரங்கிக்காய் - 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, தயிர் - 2 கப், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: பரங்கிக்காயை தோல்சீவி, துண்டுகளாக நறுக்கி, ஆவியில் வைத்து வேகவைக்கவும் (ஒரே ஒரு ஆவி வைத்தால் போதும்). வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கி, வெந்த பரங்கிக்காயுடன் சேர்க்கவும். உப்பு, தேங்காய் துருவல், மல்லித்தழை சேர்த்துக் கலக்கவும். சாப்பிடும் சமயம் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளவும். வித்தியாசமான சுவையுடன் இருக்கும் இந்தத் தயிர்பச்சடி.

சம்பல்



தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - திட்டமாக, தயிர் - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, இஞ்சி - சிறுதுண்டு, பேபி உருளைக்கிழங்கு -

ஏழெட்டு.

செய்முறை: வெங்காயத்தை நீளமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை அரைக்கவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து உரிக்கவும். வெங்காயத்தை தண்ணீரில் போட்டு அலசி, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்துடன் இஞ்சி-மிளகாய் விழுது, வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு உப்பு, மல்லித்தழை சேர்க்கவும். தேவையான சமயத்தில் தயிர் கலந்து உபயோகிக்கவும்.

குறிப்பு: சம்பலுக்கு வெங்காயத்தைக் கழுவி உபயோகித்தால் அதில் உள்ள காட்டம் போகும்.

வெண்டைக்காய் புளி பச்சடி



தேவையானவை: பிஞ்சு வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, புளி - ஒரு சுளை, மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், வெங்காய வடகம் - 2, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெண்டைக்காயைக் கழுவி இரண்டாக வகிர்ந்து பொடியாக நறுக்கவும். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு சின்ன வெங்காயத்தை வதக்கி, பிறகு வெண்டைக்காயைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். (காய் நன்கு வதங்கினால்தான் பச்சடி ருசியாக இருக்கும். இல்லை என்றால் 'கொழகொழ'வென்று இருக்கும்).

புளியைக் கரைத்து விட்டு, மஞ்சள்தூள் போடவும். காய் வெந்ததும் தேங்காய், சீரகம் அரைத்துப் போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, மல்லித்தழை நறுக்கிச் சேர்க்கவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, வடகம், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும்.

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் பச்சடி



தேவையானவை: மாங்காய் - கால் துண்டு, கேரட் - (சிறியது) - 1, தக்காளி - 1, பீட்ரூட் (சிறியது) - 1, பிஞ்சாக வெள்ளரிக் காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தயிர் - 2 கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: காய்கறிகளைப் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து காய்க் கலவையில் கொட்டி, உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும்.

தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்த்துச் சாப்பிடவும். உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் பச்சடி இது.

நெல்லிக்காய் பச்சடி



தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - நான்கைந்து, பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, தயிர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாயை வதக்கிக்கொள்ளவும். நெல்லிக்காயை வதக்கி, கொட்டையை எடுத்துவிட்டு, சதைப் பாகத்துடன் உப்பு, வதக்கிய பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த நெல்லிக்காயைத் தயிரில் கலக்கவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும். தேங்காய் துருவலை அப்படியே சேர்க்கலாம். அல்லது நெல்லிக்காயுடன் அரைத்தும் கலக்கலாம்.

விளாம்பழ பச்சடி



தேவையானவை: விளாம்பழம் - 3, வெல்லம் - முக்கால் கப், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: விளாம்பழத்தை உடைத்து ஓடு, நரம்பை அகற்றிவிட்டு நன்கு பிசையவும். பிசைந்த பழத்துடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் மற்றும் வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். அவரவர் தேவையை, விருப்பத்தைப் பொறுத்து வெல்ல அளவை கூட்டிக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

புடலங்காய் தயிர் பச்சடி



தேவையானவை: புடலங்காய் - பாதி, பச்சை மிளகாய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மிகவும் இளசான புடலங்காயாகப் பார்த்து வாங்கவும். அதைப் மிகப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை நீளமாகவும், சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாகவும் நறுக்கவும். எண்ணெயில் தாளிதம் போட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கிக் கொள்ளவும். இத்துடன் புடலங்காயை லேசாக வதக்கி, உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். (அல்லது காயில் உப்பு பிசறி வைத்திருந்து தண்ணீரைப் பிழிந்து விட்டுப் பச்சையாகச் சேர்க்கலாம்). தேங்காய் துருவலையும் சேர்க்கவும். பரிமாறும்பொழுது தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

நார்த்தங்காய் பச்சடி



தேவையானவை: சுமாரான அளவில் நார்த்தங்காய் - 2, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, வெல்லத் தூள் - கால் கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: நார்த்தங்காயைப் பொடியாக நறுக்கி, எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும். வாணலியில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெந்த நார்த்தங்காயைப் போட்டு உப்பு, மிளகாய்தூள், கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கடைசியாக வெல்லத் தூளைப் போட்டு, கரைந்ததும் இறக்கவும். பொதுவாக இந்தப் பச்சடிக்கே இனிப்பு கொஞ்சம் கூடுதலாகத் தேவைப்படும். எனவே, காயின் கசப்பைப் பொறுத்து வெல்லம் போட வேண்டும்.

அப்பளப் பச்சடி



தேவையானவை: நொறுங்கிய அப்பளம் - கொஞ்சம், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, உப்பு - திட்டமாக, தயிர் - ஒன்றே கால் கப், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: இருப்புச்சட்டியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, பச்சை மிளகாயை வதக்கி உப்பு சேர்த்து, அரைத்து தயிரில் கலக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலையை ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் தாளித்துக் கொட்டவும். அப்பளத் துண்டுகளை மீதி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். பொரித்த அப்பளத்தைத் தயிருடன் கலக்கவும். வற்றலோ, வடாமோ நொறுங்கி விட்டாலும் இதே போல் செய்யலாம்.

டிரை ஃப்ரூட்ஸ் தயிர் பச்சடி



தேவையானவை: பேரீச்சம்பழம் - 10, முந்திரிப்பருப்பு - 25 கிராம், உலர்ந்த திராட்சை - 10 கிராம் (அத்திப்பழம், வால்நட், அக்ரூட் போன்ற டிரை ஃப்ரூட்ஸ் எது கிடைத்தாலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்), சர்க்கரை - தேவைக்கேற்ப, ஏலத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, தயிர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: முந்திரிப்பருப்பையும், பேரீச்சம்பழத்தையும் மிகவும் பொடியாக நறுக்கவும். அத்துடன் திராட்சையையும் மற்ற டிரை ஃப்ரூட்ஸையும் சேர்க்கவும். தேவையான பொழுது தயிருடன் சர்க்கரை, ஏலத்தூள், நறுக்கிய பேரீச்சை, முந்திரிப்பருப்பு, டிரை ஃப்ரூட்ஸ் சேர்த்து உபயோகிக்கவும். வித்தியாசமான, கிராண்டான பச்சடி இது.

முளைகட்டிய பாசிப்பயறு பச்சடி



தேவையானவை: முளைகட்டிய பாசிப்பயறு - அரை கப், தயிர் - ஒன்றே கால் கப், சின்ன வெங்காயம் - 5 அல்லது 6, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்து வதக்கவும். வதக்கியவற்றை முளைத்த பயறில் கொட்டி தேங்காய் துருவல்,

உப்பு கலந்து வைக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, தயிர் சேர்த்துப் பரிமாறவும். சத்தான இந்தப் பச்சடியை நோய் வாய்ப்பட்டு குணமானவர்களுக்குக் கொடுத்தால், சீக்கிரம் உடல் தேறும்.

கத்திரிக்காய் பச்சடி



தேவையானவை: கத்திரிக்காய் - 3, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: பூச்சி அரிக்காத நல்ல கத்திரிக்காயாகப் பார்த்து வாங்கவும். தணலில் சுடவும். ஆறியதும் தோலை உரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். (கத்திரிக்காயை நான்காக நறுக்கித் தண்ணீரில் போட்டும் வேகவைக்கலாம். ஆனால், சுடுவதால் பச்சடி மணமாக இருக்கும்). மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கி, பிசைந்த கத்திரிக்காயையும், உப்பையும் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். ஆறியதும் தயிர், மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

காலிஃப்ளவர் பச்சடி



தேவையானவை: காலிஃப்ளவர் - சின்னப் பூவில் பாதி, பச்சை மிளகாய் - 2, சீரகத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, தயிர் - ஒரு கப், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: பூ மூழ்கும் அளவு உப்புத் தண்ணீரில் ஒரு 10 நிமிடம் வைத்திருந்து, சின்னச் சின்னப் பூவாகப் பிய்த்தெடுத்து, குக்கரில் ஒரு ஆவி வேக விடவும். எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து மிளகாயை வதக்கி, வெந்த காலிஃப்ளவருடன் சேர்க்கவும். உப்பு, சீரகத்தூள் கலக்கவும். கடைசியாக தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

பூசணிக்காய் பச்சடி



<u>தேவையானவை:</u> பூசணிக்காய் - ஒரு பத்தை, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பூசணிக்காயைத் துருவி வாணலியில் சிறிது நீர் சேர்த்து வேகவிடவும். (பூசணிக்காய் நன்கு கல் மாதிரி இருக்க வேண்டும். கொழகொழவென்று இருந்தால் பச்சடி ருசிக்காது). மிளகாயை அரைத்துக்கொள்ளவும். காய் வெந்ததும் உப்பு, அரைத்த மிளகாய் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும். காய் ஆறியதும் தேங்காய் துருவல், தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

சௌசௌ பச்சடி



<u>தேவையானவை:</u> சௌசௌ - கால் துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, உப்பு - திட்டமாக, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, தயிர் - ஒரு கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> சௌசௌவைத் தோல் சீவி, துருவி (அல்லது) பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு ஆவியில் வேகவைத்து உப்புப் போட்டு இறக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கிக் காயுடன் சேர்க்கவும். தேங்காய் துருவலையும் பச்சை

மிளகாயையும் அரைத்துக் கலக்கவும். கடைசியாக தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

பருப்பு பச்சடி



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 1 (வாசனைக்கு).

செய்முறை: துவரம்பருப்பை ஊறவைத்து மஞ்சள் தூள் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் வேகவிடவும். (குக்கரில் வைத்தால் குழைந்துவிடும்). தேங்காயை அரைத்துக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை லேசாக எண்ணெய் ஊற்றி வதக்கிக்கொள்ளவும். பருப்பு முக்கால் வேக்காடானதும் உப்பு, வதக்கிய பச்சை மிளகாய், மிளகாய் தூள், சோம்பு, பூண்டு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். (சோம்பு பச்சையாகப் போடாமல், வெறும் வாணலியில் வறுத்தும் போடலாம்). பச்சடி கொதித்து உப்பு, உறைப்பு சேர்ந்ததும் அரைத்த தேங்காய், சீரகம் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும். கடுகு, வெந்தயம், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி இறக்கியதும், நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும். 'ஏ-ஒன்' என்று பாராட்டுவார்கள் இந்தப் பச்சடியைச் சாப்பிட்டவர்கள்.

குறிப்பு: இந்தப் பச்சடிக்குப் புளி சேர்ப்பதில்லை. பிரியப்பட்டால் ஒரு தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கலாம். எப்பொழுதும் பருப்பு வகைகளை ஊறவைத்து சமைத்தால் சீக்கிரம் வெந்து விடும். மேலும் வாயு தொந்தரவு இருக்காது.

தேங்காய் பச்சடி



தேவையானவை: தேங்காய் துருவல் - கால் கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங் காயம் - கால் டீஸ்பூன், கறி வேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, பச்சை மிளகாய் - 2.

செய்முறை: உப்பு, மிளகாய், தேங்காயை அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கி, மேலாகத் தூவவும். பிரியப்பட்டால் பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கி, வதக்கி (அரைக்காமல்) போடலாம்.

டாங்கர் பச்சடி



தேவையானவை: கெட்டித் தயிர் - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பை வறுத்து அரைத்த மாவு - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு, மல்லித்தழை - கைப்பிடி அளவு, உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: தயிரில் உப்பையும், உளுந்த மாவையும் கலக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, நறுக்கிய பச்சை மிளகாயை சேர்த்து வதக்கித் தயிரில் கொட்டவும். சீரகத்தை உள்ளங்கையில் வைத்து நன்கு தேய்த்துப் போட்டு, நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும். மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும் இந்தப் பச்சடி.

தக்காளி இனிப் புபச்சடி



<u>தேவையானவை:</u> பழுத்த தக்காளி - 4, முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்தாறு, நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், சர்க்கரை - தக்காளி விழுதைப் போல் ஒன்றரை மடங்கு, ஏலக்காய் - 2 அல்லது 3.

<u>செய்முறை:</u> தக்காளியை, அது மூழ்கும் அளவு நீர் ஊற்றி வேகவிடவும். வெந்து தக்காளி ஆறியதும் தோலை எடுத்து விட்டுப் பிசையவும். சக்கை இருந்தால் எடுத்து விடவும். தக்காளி விழுதுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க விடவும். இறக்கும் முன் முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு, ஏலக்காயை தூள் செய்து கலக்கவும்.

<u>குறிப்பு:</u> கொஞ்சம் தேனும், ஒரு சிட்டிகை குங்குமப் பூவும் சேர்த்தால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு ராய்த்தா



<u>தேவையானவை:</u> உருளைக்கிழங்கு - ஒன்று அல்லது இரண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கெட்டித் தயிர் - ஒன்றரை கப், உப்பு - திட்டமாக.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் உரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். தயிரில் உப்புப் போட்டு உருளைக்கிழங்கை சேர்க்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும் இந்த ராய்த்தா.

போண்டாபச்சடி



தேவையானவை: கடலைமாவு - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 4, கெட்டித் தயிர் - ஒரு கப், புளித்த தயிர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கிக் கடலைமாவுடன் கலக்கவும். திட்டமாக உப்பு, கொஞ்சம் தயிர் சேர்த்துத் தேவையான தண்ணீரும் கலந்து மாவைப் பிசைந்து, கோலிக்காய் அளவு சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

பொரித்த போண்டாக்களைச் சூட்டுடன் தயிரில் போடவும். தயிரில் உப்புக் கலந்து கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்துப் போட்டு பரிமாறவும். விருந்துகளுக்கு ஏற்றது இந்த விசேஷமான பச்சடி.

மலபார் பச்சடி



தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 2, புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, காய்ந்த மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு வதக்கி, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் போட்டு வதக்கி, புளியைக் கரைத்துவிட்டு உப்புச் சேர்க்கவும். காய் வெந்து பச்சடி கெட்டியானதும் இறக்கி, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும். சப்பாத்திக்கு நல்ல காம்பினேஷன் இந்த மலபார் பச்சடி.